

Федосова Людмила Павловна

старший преподаватель

Карпенко Иван Владимирович

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА В УНИВЕРСИТЕТЕ

Аннотация: в работе подробно раскрыта значимость физической культуры как учебной дисциплины. В статье отмечается, что физическая культура включает в себя аспекты и принципы, которые позволяют человеку развиваться в соответствии с культурой общества и достигать гармонии в различных сферах жизни, этим и обуславливается актуальность данной темы. Знание видов физической активности и их интенсивности необходимо преподавателям физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовка, физические нагрузки, интенсивность физических нагрузок, физкультурно-спортивная деятельность.

Физическая культура – природная составляющая общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Актуальность темы обусловлена тем, что физическая культура является одной из обязательных учебных дисциплин в высшем учебном профессиональном образовании. Цель данной работы изучить и проанализировать роль физической культуры в образовательном процессе университета.

Для начала рассмотрим задачи дисциплины «Физическая культура и спорт», которые представлены на рисунке 1.

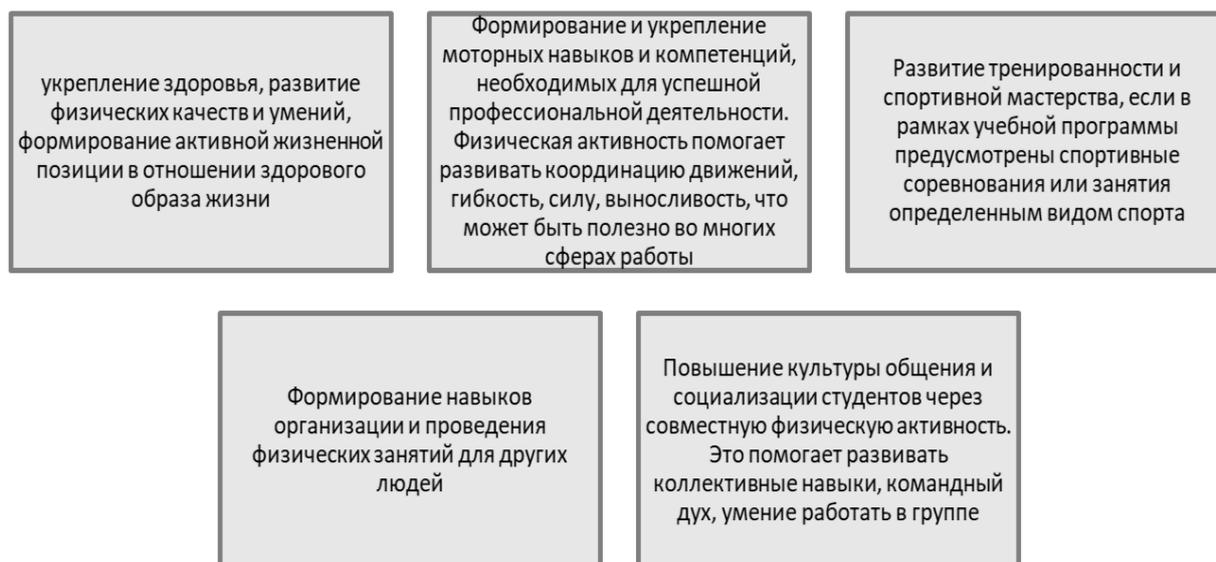


Рис. 1. Задачи дисциплины «Физическая культура»

Физическая культура является неотъемлемой частью образования и играет важную роль в формировании здоровья, физической подготовки и общесоциальных навыков студентов. Целью физической культуры является развитие полноценной личности, согласование ее духовных и физических сил, готовность студентов здоровый и продуктивный образ жизни.

Дисциплина – физическая культура, прямо и косвенно включает в себя аспекты и принципы, которые позволяют человеку развиваться в соответствии с культурой общества, достигать гармонии в знаниях и творчестве, эмоциях и общении, физическом и духовном развитии, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение такой гармонии обеспечивает социальную стабильность, активное участие в жизни и работе, а также душевный комфорт.

Знание видов физических нагрузок и их интенсивности необходимо преподавателям физической культуры и спорта в разных ситуациях, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Факторы, для которых необходимо знание видов
физических нагрузок и их интенсивности

№	Фактор	Пояснение
1	Планирование уроков и тренировок	Преподаватели выбирают различные виды физических нагрузок, чтобы создать разнообразие и эффективность в уроке. Они должны знать, какие нагрузки подходят для развития определенных физических качеств, например, силы, выносливости или гибкости. Знание интенсивности нагрузки позволяет им адаптировать уроки к различным возрастам, уровням физической подготовки и индивидуальным потребностям студентов
2	Безопасность студентов	Понимание интенсивности физической нагрузки позволяет преподавателям контролировать и регулировать уровень нагрузки, чтобы предотвратить возможные травмы или переутомление студентов. Они должны уметь определить оптимальную интенсивность нагрузки, чтобы достичь тренировочного эффекта, не нанося вреда здоровью
3	Понимание принципов тренировки	Знание видов и интенсивности физических нагрузок позволяет преподавателям составлять эффективные тренировочные программы, основываясь на принципах периодизации, прогрессии и специфичности тренировки. Они могут оптимизировать уровень нагрузки, чтобы достичь желаемых результатов, включая развитие физических способностей студентов или подготовку к соревнованиям
4	Мотивация студентов	Знание различных видов нагрузок позволяет преподавателям предлагать студентам интересные и разнообразные упражнения. Разнообразие в тренировках помогает сохранить мотивацию студентов и предотвратить скуку или рутину

Таким образом, знание видов физических нагрузок и их интенсивности является неотъемлемой частью профессиональной подготовки преподавателей физического воспитания и спорта, и позволяет им быть компетентными и эффективными в своей работе.

Как результат исследования ниже на рисунке 2 представлен обязательный минимум дисциплины «Физическая культура и спорт», который включает следующие единицы, освоение которых предусмотрено в рамках теоритических, практических и контрольных занятий.

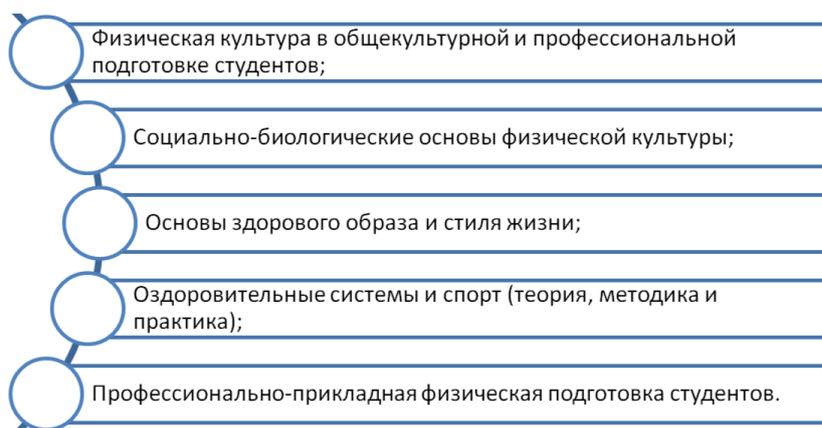


Рис. 2. Обязательный минимум дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Результат исследования подтверждает тот факт, что гармоничное сочетание интеллекта, физических и духовных сил всегда ценится другими людьми и повышает самооценку конкретной личности. В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья будущих поколений.

Таким образом, подводя итоги стоит отметить, что очень важно выбирать различные виды физической активности и контролировать их интенсивность, чтобы у студентов был выбор, в каком виде спорта себя реализовать, а также, чтобы предотвратить получение, обучающимися, травм во время занятий. Необходимое условие закрепления и совершенствования физической формы – многократное воспроизведение в условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе. Большинству студентов рекомендуется умеренная физическая активность, такая как ходьба, плавание или езда на велосипеде. Также перед началом любой программы физической активности следует проконсультироваться с врачом, особенно если есть какие-либо хронические заболевания или физические ограничения.

Список литературы

1. Ортиков У.Х. Физическая культура в обществе / У.Х. Ортиков // Экономика и социум. – 2019. – №5 (60).
2. Желтов А.А. Физическое воспитание студентов / А.А. Желтов, Л.П. Федосова, В.А. Коломойцева // Тенденции развития науки и образования: сборник. – С. 116–118.
3. Желтов А.А. Физическая культура в жизни студентов / А.А. Желтов, И.А. Гончарова // Физическая культура студентов: сборник. – С. 109–111.
4. Удовицкая Л.У. Новые инновационные технологии в физическом воспитании / Л.У. Удовицкая, А.А. Пощенко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования: сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта. – Омск, 2023. – С. 70–74. – EDN RFJQDN
5. Удовицкая Л.У. Актуальность внедрения лечебной физической культуры в программу физического воспитания в вузах / Л.У. Удовицкая, М.Н. Калиниченко // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. – Красноярск, 2023. – С. 48–51.
6. Мельников А.И. Физическая рекреация / А.И. Мельников, С.К. Бреусова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвящённой 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 221–227.
7. Мельников А.И. Спорт и психология / А.И. Мельников, Д.О. Соколова // Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации: сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Махачкала, 2021. – С. 37–39.